

第38回浜文化章・諫早市浜教育文化賞

第49回諫早市栗林スポーツ賞 受賞者決定

「第38回浜文化章・諫早市浜教育文化賞」「第49回諫早市栗林スポーツ賞」の受賞者が決定しました。

芸術文化振興の功績をたたえる浜文化章を、諫早ジュニア合唱団が受賞されたほか、学術・芸術の振興に寄与した児童・生徒を表彰する浜教育文化賞は個人46人と1団体、スポーツの振興に寄与した児童・生徒を表彰する栗林スポーツ賞は個人30人と5団体が受賞されました。

(文化振興課・学校教育課)



浜文化章を受賞された「諫早ジュニア合唱団」

子育てを応援しています。お持ちですか？『福祉医療費受給者証』

小・中学生の子どもがかかった医療費を申請していただくことにより払い戻しを行っています。払い戻しを受けるには、『福祉医療費受給者証』が必要です。

■支給額／1カ月、1病院・診療所ごとの医療費（保険診療分）から自己負担額を差し引いた額
◀福祉医療の自己負担額▶

月の診療日数	1日につき	月上限
自己負担額	800円まで	1,600円まで

※院外処方箋の薬局分は、保険診療分が全額払い戻しとなります（自己負担なし）。

■申請方法／「福祉医療費支給申請書」に1医療機関ごとに1カ月分の医療費の証明を受けて提出してください。医療費の証明は、医療機関の発行する領収書（点数・日数・一部負担金額が記載されたもの）で代えることができます。

■受付窓口／こども支援課または各支所地域総務課（郵送の場合はこども支援課宛て）

■支給日／毎月月末（休日の場合は前日）

毎月10日（休日の場合は前日）までのこども支援課到着分を当月末日に指定口座に振り込みます。

※4月から新小学1年生に進学するお子さんの福祉医療の受給者証は、4月下旬頃郵送します（新1年生の受給者証発行の手続きは、原則不要）。

「いさはや子育てネット」のページはこちらから→

※申請書様式や記入例を掲載しています。



■問い合わせ先／こども支援課

小野体育館に空調設備を整備しました

4月1日から冷暖房が利用できるようになりました。これにより快適なスポーツ競技および観戦が可能となります。

※冷暖房使用料（全面1時間につき）

メインアリーナ	4,780円
サブアリーナ	1,030円



■問い合わせ先／スポーツ振興課

令和3年度軽自動車税（種別割）の減免申請

◆障害者減免

■対象

身体障害者手帳などをお持ちの方のために使用する軽自動車で、障害の内容、車の所有者・運転者など一定の要件を満たすもの

■申請に必要なもの

車検証、運転免許証、障害者手帳、納税義務者のマイナンバーカードまたは通知カードなど

※令和2年度に軽自動車税（種別割）の減免を受けられた方には、継続して減免を受けるための「継続届のご案内」を3月末に送付しますので、必要事項を記載し、必ず63円切手を貼りご返送ください。（5月24日(月)必着）

◆構造減免

■対象

車椅子昇降用リフトを装備している場合など、障害のある方が利用するための構造であると認められる軽自動車

■申請に必要なもの

車検証、軽自動車の構造がわかる写真、納税義務者のマイナンバーカードまたは通知カードなど

■申請期間

4月1日(木)～5月24日(月)

■申請・問い合わせ先

市民税課または各支所地域総務課

ご相談ください 障害のある人への手当制度

特別児童扶養手当 手当月額 重度障害の児童＝52,500円、中度障害の児童＝34,970円（令和3年度）

- ・受給資格者 精神または身体に障害のある20歳未満の児童を監護している父母（父母が監護しない場合は養育者）に支給されます。
- ・次に該当する場合には支給されません（受給中の人は資格喪失になります）。
児童が施設に入所している／児童が障害を支給事由とする公的年金を受給している

特別障害者手当 手当月額 27,350円（令和3年度）

- ・受給資格者 20歳以上で、国民年金の1級程度の障害が重複するなど、著しく重度の障害状態にあるため日常生活に常時特別の介護を必要とする在宅障害者に支給されます。
- ・次に該当する場合には支給されません（受給中の人は資格喪失になります）。
施設に入所している／病院に3カ月以上入院している

障害児福祉手当 手当月額 14,880円（令和3年度）

- ・受給資格者 20歳未満で、最重度の障害状態にあるため日常生活に常時の介護を必要とする在宅障害児に支給されます。
- ・次に該当する場合には支給されません（受給中の人は資格喪失になります）。
施設に入所している／障害を支給事由とする公的年金を受給している

諫早市中心身障害児福祉手当 手当月額 2,000円（令和3年度）

- ・受給資格者 ①身体障害者手帳の等級が3級以上 ②知能指数が50以下 ③精神障害者保健福祉手帳の等級が2級以上
①～③のいずれかに該当する児童を監護する保護者で、市内に1年以上住所を有する人に支給されます。
- ・次に該当する場合には支給されません（受給中の人は資格喪失になります）。
児童が施設に入所している／児童が障害児福祉手当を受給している

※各種手当を受給されている人は、住所や氏名が変わったとき、また、死亡や入所など資格喪失する場合には必ず手続きを行ってください。

※身体障害者手帳などをお持ちの人は、次のようなときには必ず手続きを行ってください。

- ・障害の程度が変わったとき
- ・再認定の年月に近づいたとき
- ・住所、氏名が変わったとき
- ・手帳を紛失、破損したとき
- ・死亡したとき
- ・市外へ転出したとき（転出先市町村で手続きを行ってください）

■問い合わせ先／障害福祉課

諫早市テニス場 4月1日 OPEN!!



スポーツくじ



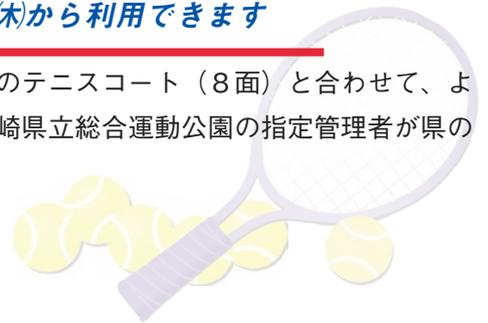
BIG

※このテニス場はスポーツ振興くじ助成金を受けて整備されたものです。

長崎県立総合運動公園内に諫早市テニス場が完成し、4月1日(木)から利用できます

新たに整備したテニスコートは砂入り人工芝（8面）で、隣接する県のテニスコート（8面）と合わせて、より大規模な大会の開催が可能になります。なお、諫早市テニス場は、長崎県立総合運動公園の指定管理者が県のテニスコートと一体的に管理します。

諫早市テニス場位置図



長崎県立総合運動公園 MAP



- 駐車場
- 市民トイレ
- 障がい者用トイレ

完成をお祝いして

諫早市テニスコートの完成、誠におめでとうございます。
 テニス競技者にとって長年の悲願であった新テニスコートの整備にあたりましては、私たちの意見も取り入れていただき、素晴らしい施設となりました。すでに大きな大会の開催も予定されるなど関係者から注目されており、今後、このテニスコートから、世界で活躍する選手が生まれることを期待しているところです。この恵まれた環境を生かしながら、私たちも、テニスを通じて「スポーツのまち諫早」の発展に寄与してまいります。



諫早市テニス協会
会長 池田 廣



諫早市ソフトテニス連盟
会長 石井 英明

施設の概要

- 所在地／諫早市宇都町 27-1
(長崎県立総合運動公園内)
- 駐車場／87 台



テニスコート：砂入り人工芝、照明



壁打ち練習場：ハードコート



クラブハウス：会議室3室、トイレ、更衣室、シャワー室



■テニスコートの使用料

区分		単位	金額
一般	平日	1面1時間	310円
	休日		580円
高校生以下	平日		210円
	休日		260円
照明	30分		420円

利用の申し込み

長崎県公共施設予約システムをご覧ください。
 長崎県立総合運動公園事務所（☎ 22-0129）にお問い合わせください。
 （スポーツ振興課）

長崎県公共施設
予約システム

ホーム
空き状況
施設情報
ガイド

長崎県立総合運動公園
テニスコート（全天候）及び諫早市テニスコ場

硬式テニス 施設情報

日付選択

利用時間帯

午前 午後 夜間 終日

空き状況を確認したい日付を選んで下さい。

2021年02月 翌月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13

予算

令和3年度一般会計予算は、令和3年2月定例会市議会にて可決されました。

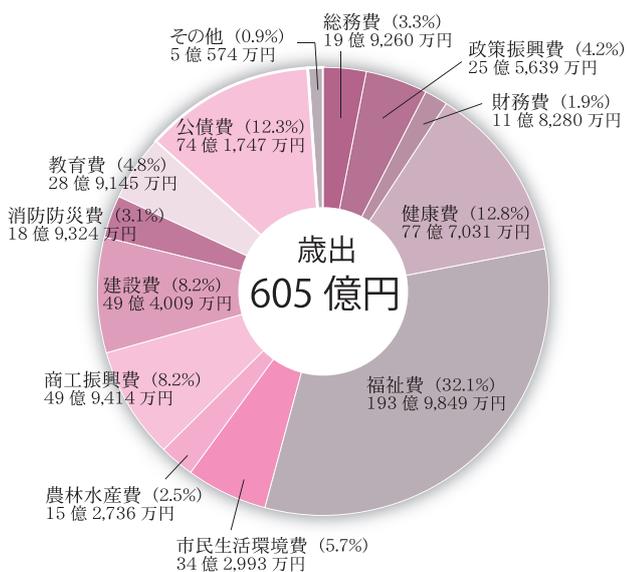
令和3年度当初予算については、令和3年3月に市長選挙および市議会議員選挙が行われるため、新たな政策的判断を伴う経費を見送り、扶助費をはじめとする経常的経費や、すでに着手している継続的事業を中心に編成した「骨格予算」としてまいります。

一般会計の予算総額は、605億円となり、前年度当初予算との比較では、26億3,000万円、4.2%の減となりました。

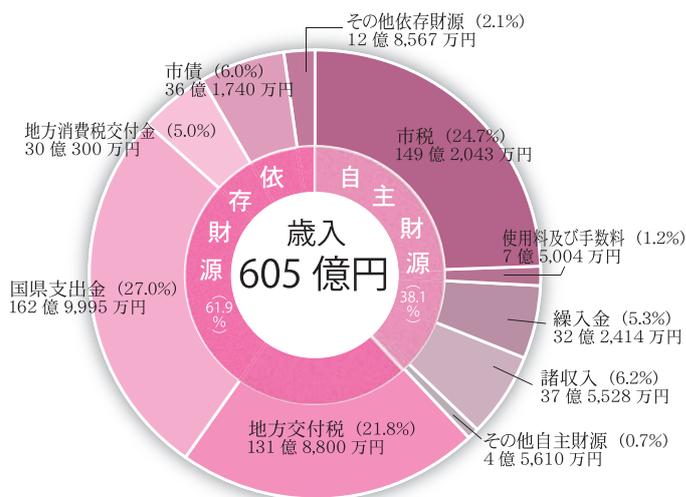
また、特別会計の予算総額は、332億2,750万円となり、前年度当初予算との比較では、7億8,590万円、2.4%の増となりました。

(財政課)

一般会計歳出



一般会計歳入



◆子育て支援や高齢者、障害者に対する福祉政策への経費（福祉費）および検診や予防接種、健康増進にかかる経費（健康費）が44.9%となっており、歳出予算額の多くを占めています。

◆市税など市の自主的な収入（自主財源）は全体の約38.1%、地方交付税など国や県から交付される収入や、市債などの借入金などに基づく収入（依存財源）は約61.9%となっています。

◆市税149億2,043万円の内訳

- ・市民税…61億6,890万円
- ・固定資産税…63億6,552万円
- ・軽自動車税…5億1,645万円
- ・市たばこ税…9億3,214万円
- ・都市計画税…9億3,446万円
- ・入湯税…296万円

市民1人当たりには換算すると…

◆市民1人当たりの歳出予算額…約44万5千円

◆市民1人当たりの市税負担額…約11万円

◆主な支出の内訳

福祉費	 約14万3千円	健康費	 約5万7千円	公債費	 約5万5千円	商工振興費	 約3万7千円
建設費	 約3万6千円	市民生活環境費	 約2万5千円	教育費	 約2万1千円	政策振興費	 約1万9千円

各会計別予算額の概要

区 分		令和3年度当初予算額	令和2年度当初予算額	増 減 額	増減率(%)		
一 般 会 計		605億円	631億3,000万円	△26億3,000万円	△4.2		
特 別 会 計		332億2,750万円	324億4,160万円	7億8,590万円	2.4		
国民健康保険事業		167億4,100万円	171億4,300万円	△4億200万円	△2.3		
後期高齢者医療		18億2,000万円	17億5,500万円	6,500万円	3.7		
介護保険事業	保険事業勘定	146億1,000万円	134億8,400万円	11億2,600万円	8.4		
	サービス事業勘定	900万円	700万円	200万円	28.6		
駐車場事業		3,160万円	3,740万円	△580万円	△15.5		
墓園事業		1,590万円	1,520万円	70万円	4.6		
一般・特別会計 計		937億2,750万円	955億7,160万円	△18億4,410万円	△1.9		
企 業 会 計	水道事業	収益的	収入	28億1,103万円	27億6,862万円	4,241万円	1.5
			支出	26億7,398万円	26億2,414万円	4,984万円	1.9
		資本的	収入	19億9,716万円	18億5,713万円	1億4,003万円	7.5
			支出	38億4,293万円	31億9,460万円	6億4,833万円	20.3
	工業用水道事業	収益的	収入	4億892万円	3億6,632万円	4,260万円	11.6
			支出	3億3,475万円	3億2,776万円	699万円	2.1
		資本的	収入	9億8,383万円	1億8,500万円	7億9,883万円	431.8
			支出	11億3,461万円	3億6,734万円	7億6,727万円	208.9
	下水道事業	収益的	収入	51億5,284万円	50億9,465万円	5,819万円	1.1
			支出	48億8,262万円	48億5,777万円	7,685万円	1.6
		資本的	収入	34億5,338万円	30億5,111万円	4億4,827万円	14.9
			支出	52億1,764万円	47億5,941万円	4億5,823万円	9.6

- ◆一般会計…市税や地方交付税などを主な財源とし、市民生活に欠かせない福祉、教育、道路整備などの事業を行う会計
- ◆特別会計…国民健康保険や介護保険など特定の事業を行う場合に、保険料など特定の収入でその支出を賄うもので、独立して行うための会計
- ◆企業会計…水道料金など特定の収入を財源とし、独立して行う特別会計の中で地方公営企業法の適用を受ける会計

歳入・歳出・基金・市債などの推移（一般会計）

区 分	令和元年度決算額		令和2年度決算見込額		令和3年度当初予算額	
	総 額	市民1人当たり	総 額	市民1人当たり	総 額	市民1人当たり
歳 入	676億7,142万円	49万6千円	906億4,500万円	66万7千円	605億円	44万5千円
うち市税	170億832万円	12万5千円	157億9,550万円	11万6千円	149億2,043万円	11万円
歳 出	667億7,614万円	49万円	906億4,500万円	66万7千円	605億円	44万5千円
年度末基金現在高	237億9,835万円	17万5千円	170億9,517万円	12万6千円	139億3,079万円	10万3千円
年度末市債現在高	544億3,234万円	39万9千円	558億291万円	41万1千円	523億5,748万円	38万5千円

- 令和2年度決算見込額の歳入および歳出総額は、令和2年度2月補正後の予算額。同じく年度末基金現在高および年度末市債現在高は、2月補正時点の年度末見込額。
- 令和3年度当初予算額の年度末基金現在高および年度末市債現在高は、当初予算時点の年度末見込額。
- 市民1人当たりの額は、令和元年度決算額については、令和2年3月31日現在の住民基本台帳人口136,355人、その他の項目については、令和2年12月31日現在の住民基本台帳人口135,869人により算出しています。

九州新幹線西九州ルート（長崎・武雄温泉）諫早市開業PRロゴが決定しました

令和4年秋頃開業予定の九州新幹線西九州ルート（長崎・武雄温泉）の気運醸成や諫早市の魅力をPRするための「諫早市開業PRロゴ」が決定しました。

新幹線開業を活かした諫早市魅力創出行動計画に基づき、諫早商工会議所青年部や長崎ウエスレヤン大学の学生を中心とした諫早市新幹線開業気運醸成企画実施事業実行委員会が考案したロゴ3案（A案：KUSARI（クサリ）、B案：CUPID（キューピッド）、C案：WAKUWAKU（ワクワク））の人気投票の結果、「B案：CUPID（キューピッド）」をPRロゴとして決定しました。

■投票募集期間／令和2年12月28日(月)～令和3年1月22日(金)

B案：CUPID（キューピッド）

■投票総数／1,307件

■デザインコンセプト

ロゴには、西九州ルートにおける長崎県内の停車駅である3つの駅（長崎駅、諫早駅、新大村駅）がつながって（リンクして）ハートマークになっており、上部の2連アーチは諫早市の眼鏡橋を表しています。また、キューピッドの矢のように新幹線がハートを射抜く様子（ライク）を表しています。



いさはやとLINK
いさはやをLIKE

九州新幹線西九州ルート開業 2022 秋

■カラーコンセプト

諫早市への愛情を込めた赤色をメインカラーに構成しており、また、新幹線かもめのカラーである赤色をイメージしています。

■問い合わせ先／企画政策課

東京2020オリンピック聖火リレーミニセレブレーションの観覧者を募集します

東京2020オリンピック聖火リレーが5月7日(金)に諫早駅前から市役所前中央交流広場までを走行します。諫早市区間の聖火リレー到着を祝うセレモニー『ミニセレブレーション』の一般観覧者を募集します。

《ミニセレブレーション》

■日時／5月7日(金) 15時35分～16時（予定）

■内容／ウエルカムプログラム（出演未定）

■場所／諫早市役所前 中央交流広場

聖火ランナー到着～納火

《観覧者募集》

■対象者／市内在住の人

■募集人数／100人

■応募締切／4月9日(金) ※当日消印有効

■応募方法／往復はがきにて右記のとおり必要事項を記入してお申し込みください。

なお、小学生以下の場合は保護者同伴（保護者と合わせて2人）となります。

■選考・発表

- ・応募者が募集人数を超えた場合は抽選により決定します。
- ・応募者全員に選考結果を返信用はがきでお知らせします。

■その他

- ・会場には入場券がないと入場できません。
- ・セレモニーの中止または内容を変更する場合があります。

■問い合わせ先／スポーツ振興課

返信の表面 往信の裏面

<input type="checkbox"/> □□□□□□ あなたの 名前	あなたの 住所	①氏名(ふりがな)
		②年齢
		③住所
		④電話番号
		①氏名(ふりがな)
		②年齢
		③住所
		④電話番号
※1枚に2名まで記入できます		

往信の表面 返信の裏面

<input type="checkbox"/> 854 - 8601 諫早市スポーツ振興課 聖火リレー担当 宛	住所不要です	記入不要です
--	--------	--------

下水道への接続にご協力ください

市は、大村湾・橘湾・有明海の3つの海や河川などの公共用水域の水質改善と、トイレの水洗化による生活環境改善のため、下水道の整備を進めています。

しかし、下水道区域内の皆さんに接続してもらわなければ、下水道の効果は上がりません。清潔で快適なくらしを実現するため、また、美しい川や海、きれいな水を未来に残していくためにも早期の接続をお願いします。

(経営管理課)

水洗便所等改造資金利子助成制度

下水道に接続して汲み取り便所を水洗便所に改造する工事など（改造工事）を行う人の経済負担を少なくするため、借入金返済利子について助成します。

■対象工事

公共下水道および集落排水処理施設の供用開始の日から**3年以内**に行う改造工事です（ただし、専用住宅の改築工事のみで、新築・増築は対象外となります）。

■対象者／次の条件を全て満たす人が対象となります。

- ①金融機関から融資を受けて、改造工事を行う人（ただし、改造工事の完了検査日の前後3カ月以内に融資を受けていること）
- ②市税などを滞納していない人
- ③前年の所得が**1千万円以下**の人

■利子助成金の額

改造工事のために必要な資金として金融機関から受けた融資にかかる利子の額

○対象となる融資

100万円が上限です。

○融資の利率

利率年6%以内（これを超えるときは、6%として計算した利子の額を対象とします）

○助成対象期間および対象額

融資の日から起算して**5年間分**の利子の額が対象となります。

■手続き

この制度を利用される人は、経営管理課または下水道課へお問い合わせください。

◆下水道への接続工事

下水道への接続工事は、適正に施工され、下水道の機能が円滑に発揮できるよう、市が指定した排水設備指定工事店（市下水道担当窓口、市ホームページに一覧表あり）でなければ施工できません。

◆下水道が使えないところにお住まいの場合には

高度処理型浄化槽の設置費補助があります。

補助額は、設置工事費の85%か、補助限度額のいずれか低い方の額になります（千円未満切り捨て）。

◆下水道などの計画が無い浄化槽区域の場合

補助限度額	
5人槽	700,000円
6～7人槽	860,000円
8人槽以上	1,120,000円

公共下水道供用開始のお知らせ

3月31日から、新たに下記の区域で下水道が利用できます。

公 共 下 水 道	
諫早	西小路町、原口町、立石町、新道町、野中町、日の出町、栄田町、平山町、栗面町、川床町、鷺崎町、小川町、長野町、川内町、小船越町、貝津町、真崎町、小豆崎町の各一部区域
多良見	化屋、木床、市布の各一部区域
飯盛	後田、下釜、開の各一部区域
高来	神津倉、黒崎、東平原、溝口、坂元、下与、上与、峰、西尾、船津、大戸、富地戸の各一部区域

農 業 集 落 排 水	
多良見	東園、西園、野副の各一部区域

くらしの情報

お知らせ

市営高城駐車場をご利用ください

市中心部へのお出かけや定期駐車場をお探しの人、市営高城駐車場はいかがですか。

■ 駐車料金

○ 普通駐車 30分110円

(5時間を超えて24時間以内は1,100円)

※お得なプリペイドカードもあります。

- ・ 千円 (1,100円分)
- ・ 2千円 (2,250円分)
- ・ 3千円 (3,400円分)

○ 定期駐車

1カ月 1万480円

■ 営業時間 / 8時～23時

※23時以降の入・出庫はできません。

※プリペイドカード・定期駐車券は同駐車場の料金徴収所で購入できます。

※定期駐車車の申し込みや空き状況などはお問い合わせください。

■ 問い合わせ先 / 生活安全交通課

介護保険料の仮徴収額の通知を発送します

介護保険料を年金からの差し引き(特別徴収)で納めていただく人に対して、4・6・8月の差引額(仮徴収額)の「お知らせ」を発送します。



■ 対象者

① 介護保険料を引き続き年金から納めていただく人で、6・8月の差引額が4月と変更になる人
 ※4・6・8月の差引額に変更がない人は、令和2年度2月分と同額となりますので「お知らせ」は発送しません。

② 今まで納付書などで介護保険料を納めていた人で、新たに4月以降年金からの差し引き(特別徴収)で納めていただく人

■ 発送日 / 4月初旬

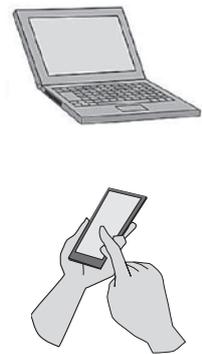
※仮徴収額とは、令和3年度の介護保険料が確定するまでの間、令和2年度の介護保険料を基に暫定的に計算したものです。

※10・12・翌年2月に年金から差し引かせていただく介護保険料は、7月の年額決定時にお知らせします。

■ 問い合わせ先

高齢介護課
 または各支所地域総務課

インターネットで年金の記録が確認できます



インターネットの「ねんきんネット」サービスを利用すると、年金加入者や受給者は、いつでもご自身のパソコンやスマートフォンで、加入記録を確認することができます。

ご利用の際には、あらかじめ日本年金機構のホームページからユーザーID・パスワード発行の申し込みが必要です。

■ 確認できること

- ・ 公的年金制度(国民年金・厚生年金保険・船員保険)の加入記録
- ・ 国民年金保険料の納付状況
- ・ 厚生年金保険に加入していたときの会社名・標準報酬月額
- ・ 年金受給見込額の試算など

■ 問い合わせ先

日本年金機構
 「ねんきん定期便・ねんきんネット専用ダイヤル」
 ☎0570・058・555

土地・家屋の縦覧帳簿が縦覧できます



固定資産税の納税者は、自分が所有する資産の評価額の適正さを判断するために、ほかの土地や家屋の評価額などが記載された「土地価格等縦覧帳簿」や「家屋価格等縦覧帳簿」を縦覧することができます(縦覧手数料は無料)。

■ とき

4月1日(休)～5月31日(月)
 (土・日・祝日を除く)
 8時30分～18時
 (支所は17時15分まで)

■ ところ

資産税課(市役所本館3階)および各支所地域総務課(支所ではその支所区域のみ)

■ 縦覧できる人

① 固定資産税の納税者(固定資産税が課税されていない所有者は縦覧できません)

② 右記①の同居の親族・相続人・納税管理人・本人の委任状持参の人

■ 問い合わせ先

資産税課
 または各支所地域総務課

「ヘルプマーク・ヘルプカード」
をご存じですか

○ヘルプマーク

周りの人に援助や配慮が必要な
ことなどを知らせるためのもの
です。このマークを見かけたら
「電車内で席をゆずる」「困って
いるようであれば声をかける」
などの思いやりのある行動をお
願いします。



○ヘルプカード

困ったときに助けを求めるため
のものです。災害時や緊急時な
ど、周りの人に提示し、手助け
を求めることができます。



■対象者

義足や人工関節を使用している
人、内部障害の人、または発達
障害の人など、援助や配慮を必
要としている人（障害者手帳の
有無は問いません）

■配布場所

障害福祉課

または各支所地域総務課

■問い合わせ先／障害福祉課

介護予防教室（4月開催分）



令和3年度から、各会場ごとに
月に1回の年間を通じた教室（筋
トレ・脳トレ・口トレ・手ばかり
栄養）を行います。各会場ごと
にお申し込みください。感染予防対
策のため、検温や手指消毒、ソ
シヤルディスタンス、人数制限を
しています。マスクを着用してご
参加ください。
継続して参加しましょう。
※上山荘は、入館料が160円必
要です。

※時間 【午前】 10時～11時30分
【午前】 13時30分～15時

- 5日(月)午前 池下公民館（飯盛町）
- 6日(火)午前 杉谷公民館（森山町）
- 6日(火)午後 御手水町公民館
- 7日(水)午後 泉町公民館
- 8日(木)午前 上山荘
- 8日(木)午後 小船越町公民館
- 9日(金)午後 小栗ふれあい会館
- 9日(金)午前 長田みのり会館
- 13日(火)午前 久山町公民館
- 14日(水)午後 たらみ会館
- 15日(木)午後 黒崎公民館（高来町）

春の全国交通安全運動

交通ルールの遵守と正しい交通マナー
の実践を習慣づけ、交通事故防止に努め
ましょう。

道路の横断は横断歩道を利用し、運転
者に「手のひら」を見せて、横断の意思
表示をして、車両が止まってから横断し
ましょう。横断歩道では歩行者が優先で
す。歩行者の有無を確認し、歩行者がい
るときは必ず停車して、歩行者に道を譲
りましょう。

■期間／4月6日(火)～15日(木)

■スローガン／手をあげて じぶんで
まもろう いのちのあいず

■運動の重点

- ・子供と高齢者を始めとする歩行者の安
全の確保
- ・自転車の安全利用の推進
- ・歩行者等の保護を始めとする安全運転
意識の向上

■問い合わせ先／生活安全交通課

【若返り体操教室】

- 15日(木)午前 平山町公民館
- 16日(金)午後 西郷町公民館
- 16日(金)午前 西諫早公民館
- 21日(水)午後 宗方町公民館
- 22日(木)午後 飯盛ふれあい会館
- 26日(月)午前 市民センター
- 26日(月)午後 栄田町公民館
- 27日(火)午後 本野ふれあい会館
- 28日(水)午後 おがたま会館
- 7日(水)午後 西諫早公民館
- 12日(月)午後 高来公民館宇良分館
- 13日(火)午後 市民センター
- 22日(木)午後 有喜ふれあい会館
- 23日(金)午後 たらみ図書館

■申込・問い合わせ先
高齢介護課

資源物回収活動を行う団体は登録
の手続きを

ごみ減量化の一
環として、資源物
（新聞、雑誌、雑
紙、段ボールな
ど）回収活動を推
進する住民団体



（自治会、婦人会、子ども会など）
に対し、「再資源化奨励補助金」
（集団回収：5円/誌、ステーショ
ン回収：2円/誌）を交付してい
ます。

交付を受けるためには、団体登
録が必要です。令和3年度に活動
を行う団体は、登録の手続きをお
願いします。

※登録は随時受け付けます。

■登録・問い合わせ先

環境政策課

または各支所地域総務課

水質検査計画を策定しました

上下水道局は、水道水の水質検査について、検査の項目や頻度などの検査内容を定めた「令和3年度諫早市上下水道局水質検査計画」を策定しました。

これにより、水道水の品質を守り、安全で安心な水を提供します。

水質検査計画は、市政情報コーナー（市役所本館4階）および上下水道局、各支所産業建設課窓口でご覧いただけます。

※市ホームページでもご覧いただけます。

問い合わせ先

上水管理センター
☎ 23・5579

諫早駅前交番移転のお知らせ

諫早警察署諫早駅前交番は、令和3年3月29日(月)から、諫早駅東口の再開発ビル1階（永昌東町1番3号）に移転します。

また、同日から電話番号も変更となります。

諫早駅前交番
☎ 23・3211

問い合わせ先

諫早警察署地域課
☎ 22・0110

障害者交通費助成事業をご存じですか

市は、交通機関を利用することが困難な障害者に対し、外出時におけるタクシー料金の一部を助成する障害者交通費助成事業を実施し、「福祉タクシー利用券」の交付を行っています。



対象者

市内に住所を有する在宅の障害者であって、次のいずれかに該当する人

- ①精神障害者保健福祉手帳の交付を受けた人であって、その障害の等級が1級に該当する人
- ②身体障害者手帳の1級または2級に該当する下肢または体幹に障害を有する人であって、車いすを常時使用する人
- ③身体障害者手帳の1級に該当する視覚障害を有する人
- ④療育手帳の交付を受けている人であって、その障害の程度がA1またはA2に該当する人

助成額

タクシーの乗車1回につき500円（年間48回まで）

対象となるタクシー会社

市内のタクシー会社および市で登録されたタクシー会社

申請方法

申請には障害者手帳をご持参ください。障害者本人が手続きできない場合は、代理申請も可能です。

※令和2年度中に交付を受けた人には、令和3年度分の交付案内を送付します。

■申請・問い合わせ先
障害福祉課

または各支所地域総務課

「諫早市男女共同参画推進キャラクターレース」入賞作品などの紹介

男性も女性も家事・育児・介護をすることや仕事で活躍することなどを応援し、ワーク・ライフ・バランスの実現を目指すためのキャラクターレースを募集したところ、多数のご応募をいただきました。入賞作品などは、市における男女共同参画の意識啓発のために、今後活用させていただきます。

◎大賞作品

（小学生の部 最優秀賞）

『「今日はぼくが」 その一言で家族も笑顔』

本野小6年 藤山花鈴さん

【小学生の部】

○優秀賞

「家事育児 家族一丸
笑顔咲く」

北諫早小6年 前田来輝さん

○佳作

「休みの日 仲よくおそうじ
父と母」

北諫早小6年 川原舞衣さん

【中学生の部】

○最優秀賞

「家事分担
そして増やそう
家族の時間」

真城中3年

○優秀賞

「助けあおう 違つからこそ
おたがいに」

有喜中3年 浦明日葉さん

○佳作

「手伝つよ そんな言葉が
いきかつ社会」

有喜中3年 畑地翼さん

【一般の部】

○最優秀賞

「在宅で分担スタート
家事育児」

松竹由紀子さん

○優秀賞

「家族はチーム みんなで受け
持つ家事分担」

氏名非公表

○佳作

「家事力に 男女の差なんて
ありません！」

江口雅子さん

問い合わせ先

人権・男女参画課



資源物ストックハウスを活用してください

市では、資源物の回収促進を図るため、家庭から出る新聞や雑誌など、リサイクル可能な紙類を市民がいつも持ち込める「資源物ストックハウス」を市内20カ所に設置しています。自治会や婦人会、子ども会などによる資源物回収がない地域または回収日までに家庭での保管が困難な場合に積極的にご利用いただき、ごみの減量化、資源化にご協力をお願いします。



■対象品目

- 新聞（折込チラシを含む）・雑誌：重さを10kg以下にして縛って出してください。
- 雑紙：リサイクルできる紙袋などにまとめておき、ひもで縛って出してください。縛らないと中身が出てストックハウス内を散らかす要因になります。
- 段ボール：ガムテープ類は剥がしてから折りたたんでください。量が多い場合はひもで縛ってください。箱に詰め込んで出さないでください。

※古布、牛乳パック、発泡スチロールは対象品目ではありません。持ち込まないようご注意ください。

※持ち込みの際は、奥から積み重ねて置き、整理整頓に努めてください。次に持ち込む人が搬入できなくなる場合があります。

■設置場所（詳しい位置図は市ホームページをご覧ください） ※年末年始を除く

地域	設置場所	開放日	開放時間	
諫早	<ul style="list-style-type: none"> ・市役所（北側駐車場内） ・有喜ふれあい会館 ・西諫早ふれあい会館 ・小栗ふれあい会館 ・真津山出張所 ・本野ふれあい会館 ・小野ふれあい会館 ・真津山出張所分室 ・長田みのり会館 	毎日	9時～17時	
多良見	<ul style="list-style-type: none"> ・多良見支所 ・多良見多目的研修館 	毎日		
森山	<ul style="list-style-type: none"> ・森山支所 	毎日		
飯盛	<ul style="list-style-type: none"> ・飯盛支所 ・田結出張所 	毎日		
高来	<ul style="list-style-type: none"> ・高来支所 ・高来公民館宇良分館 	<ul style="list-style-type: none"> ・高来西ゆめ会館 ・高来西公民館深海分館 		毎日
				毎月第1・3日曜日
小長井	<ul style="list-style-type: none"> ・小長井支所 ・小長井長里グラウンド 			毎日
			毎月第1・3日曜日	

■問い合わせ先／環境政策課または各支所地域総務課

ガールスカウト募集

ガールスカウト長崎県第1団に、令和3年4月から入団を希望する人への説明会を行います。

■とき／4月3日(土)
14時～

■ところ
市民センター

■対象者
新小学1年生～6年生
※要保護者同伴

■問い合わせ先
森さん
☎090-9405-4979

令和3年諫早市成人式【延期開催】

新型コロナウイルス感染症の全国的な拡大のため延期した「令和3年諫早市成人式」を次の通り開催することに決定したので、お知らせします。

式典の案内状は、延期となった成人式のご案内（令和2年12月7日郵送）をした人へ新たに郵送する予定ですので、その案内状をお持ちの上お越しください。なお、転入・転居などで案内状が届かなかった人や一時帰省している人も参加できますので、直接会場へお越しください。

■日時／令和3年5月3日（月・祝日／憲法記念日）
14時30分～（受付：13時30分～）

■場所／諫早文化会館

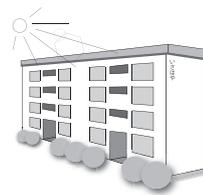
■対象者／平成12年4月2日から平成13年4月1日に生まれた人
（諫早市民および諫早市出身の人）

※新型コロナウイルス感染症対策や参加する際の注意点などを市ホームページに掲載していますので、ご確認の上お越しください。また、新型コロナウイルス感染症拡大の状況によっては、式典の開催を見合わせる場合があります。その際は、市ホームページなどでお知らせします。

■問い合わせ先／生涯学習課

募集

市営住宅入居者



- 募集戸数
- 募集案内書でお知らせします。
- 募集案内書配布
- 4月6日(火)から16日(金)まで
- 建築住宅課または各支所産業建設課で配布します。
- 募集期間
- 4月14日(水)～16日(金)
- 9時～17時
- 応募資格
- 次の全ての要件を満たしていること
- ①同居親族があること(単身でも入居できる場合あり)
- ②実際に住宅に困窮していること
- ③市町村民税および国民健康保険料ならびに市営住宅などの家賃を滞納していないこと
- ④申込者および同居親族が、暴力団員でないこと
- ⑤収入が基準内であること
- 選考方法
- 募集締め切り後、公開抽選で決定します。
- 申込・問い合わせ先
- 建築住宅課

令和3年度第1回危険物取扱者試験



- 試験の種類
- 甲種、乙種、丙種
- とき
- 6月13日(日) 10時～
- ところ
- ポリテクセンター長崎
- 諫早農業高等学校
- 申請方法
- (一財)消防試験研究センター
- 長崎県支部、長崎県消防保安室、長崎県各振興局、県内の各消防署に備え付けの受験願書で書面申請するか、ホームページ(左のコード)から電子申請してください。
- 受付期間
- 書面申請
- 4月5日(月)～16日(金)
- 電子申請
- 4月2日(金)～13日(火)
- 申込・問い合わせ先
- (一財)消防試験研究センター
- 長崎県支部
- 〒850-0032
- 長崎市興善町6番5号
- ☎0955-822-5999



手話講習会受講生募集

将来、手話活動への参加を希望する人などを対象とした手話講習会を開催します。基礎課程修了者には、任意で手話奉仕員として登録後、活動していただいています。詳しくは、お問い合わせください。

■課程／入門課程・基礎課程・手話通訳者養成 I

■対象

【入門課程】

- ・高校生以上で初めて手話を学ぶ人(高校生は保護者の同意が必要)

【基礎課程】

- ・入門課程修了者
- ・手話奉仕員養成テキスト「手話を学ぼう手話で話そう」の第18講座まで受講修了した人

【手話通訳者養成 I】

- ・基礎課程修了者

■ところ／諫早市社会福祉会館

■受講料

教材費として

入門課程 4,000円(DVD付)

基礎課程 1,000円(資料代)

手話通訳者養成 I 5,000円(DVD付)

■日程など

コース	課程	日程	定員
①	入門課程 (全20回)	5月10日(月)～9月27日(月) 原則月曜日 10時～12時	20人
	基礎課程 (全22回)	10月4日(月)～3月14日(月) 原則月曜日 10時～12時	
②	基礎課程 (全22回)	5月10日(月)～3月14日(月) 原則月曜日 19時～21時	20人
③	手話通訳者 養成 I (全30回)	5月10日(月)～3月14日(月) 原則月曜日 10時～12時	20人

■申込方法

往復はがきに、住所・氏名・生年月日・電話番号・ファクス・勤務先・希望コース番号(①～③)・受講の動機、返信の表書きを記載の上お申し込みください。

■申込期限／4月20日(火)

■申込・問い合わせ先／障害福祉課

マイナンバーカードの申請受付
(予約制)を休日に実施します



仕事や学校で市役所の開庁時間
にマイナンバーカードの申請・受
け取りが難しい人のため、休日開
庁および窓口延長を実施します。
申請に必要な写真は、タブレッ
トによる無料撮影を行います。
※窓口の混雑緩和のため、予約制
とします。

■休日開庁日

【一】内は予約締切日

4月11日(日) 【4月9日(金)】

4月25日(日) 【4月23日(金)】

9時～12時

※予約締切日の17時までには電話で
必ず予約を行ってください。

■受付場所

市役所本館1階

市民窓口課 マイナンバー窓口

■窓口延長日

4月15日(木)、22日(木)

19時30分まで

※平日も申請受付(写真撮影無
料)を行っていますのでご利用
ください。

■申込・問い合わせ先

市民窓口課 マイナンバー担当

☎22・2615

定期相談

本庁定期開催分(4月)

ところ/市民相談室(高城会館3階)

問い/市民相談室

☎22・3113

※車でお越しの際は市役所前広場
駐車場をご利用ください。

【法律相談】※事前予約制

7日(水)、19日(月)、28日(水)

13時～16時

※市内居住者で、同一の相談につ
いて原則1回

【遺言・契約等相談】

27日(火) 13時～16時

【登記相談】

13日(火) 10時～15時

【不動産相談】

6日(火) 9時～12時

【人権相談】

1日(木)、15日(木) 10時～15時

※支所定期開催分

多良見支所相談室

22日(木) 9時～12時

飯盛支所相談室

1日(木) 9時～12時

高来支所相談室

1日(木) 9時～12時

小長井支所相談室

8日(木) 9時～12時

【行政相談】

2日(金)、9日(金)、16日(金)

10時～15時

※支所定期開催分

多良見支所相談室

23日(金) 10時～13時

森山支所相談室

23日(金) 10時～13時

飯盛支所相談室

16日(金) 10時～13時

高来支所相談室

9日(金) 10時～13時

小長井支所相談室

9日(金) 10時～13時

【消費生活相談・一般相談】

毎週月～金曜日(祝日・年末年始除く)

8時30分～17時

ところ/消費生活センター

各支所地域総務課

問い/消費生活センター

☎22・3113

その他開催分(4月)

【認知症専門相談】※事前予約制

9日(金) 13時30分～15時

ところ/市役所本館8階8・2会議室

対象/認知症やその心配がある

高齢者・家族など

内容/認知症の人への対応、医

療や介護など

※相談無料。相談日以外でも認知
症地域支援推進員が対応します。

申込・問い/高齢介護課



【草花・樹木に関する相談】

7日(水)、14日(水)、21日(水)、

28日(水) 9時～16時

ところ/市役所本館2階売店前

問い/緑化公園課

【少年センター相談(いじめ・不登校)】

毎週月～金曜日(祝日・年末年始除く)

9時～17時

ところ/少年センター

問い/少年センター

☎24・3737

長崎県よろず支援拠点出張窓口

(中小企業小規模事業者のための経営相談所)

4月14日(水) 9時～17時

ところ/たばな信用金庫本部

4月22日(木) 9時～17時

ところ/諫早図書館(2階)

※要予約・相談無料

■内容/販路開拓、経営改善など

経営上のあらゆる相談

■問い/長崎県よろず支援拠点

☎095・8288・1462

日本政策金融公庫

創業サポートデスク(諫早市)

4月14日(水) 13時～16時

ところ/諫早商工会議所

※要予約・相談無料

内容/事業計画策定、資金調達

など創業前後の事業運営

全般に関する相談

問い/日本政策金融公庫

国民生活事業

☎095・824・3141

新型コロナウイルス感染症拡大に伴う緊急経済対策(第5弾)

事業継続支援給付金

長崎県の要請に基づく飲食店などの時間短縮営業や不要不急の外出・移動の自粛により影響を受けて売上が減少した市内事業者を対象に、県と共同で給付金を支給します。

■主な要件／本年1月または2月の売上高が対前年比(または対前々年比)20%以上減少していることなど

■助成額／売上高減少率50%以上…30万円、20%以上50%未満…20万円

■申請期限／令和3年4月30日(金)

■申請書配布場所／市ホームページに掲載しています。本庁、支所、出張所などにも配置しています。

緊急経営支援給付金

感染症拡大に伴う、不要不急の外出および移動の自粛により利用者が著しく減少し、深刻な影響を受けている市内介護・福祉タクシー事業者および運転代行業者の経営を支援します。

■主な要件／令和2年3月から令和3年2月までのいずれかの月の売上高が対前年比で30%以上減少していることなど

■助成額／対象車両1台につき3万円

■申請期限／令和3年3月31日(水)

感染予防対策費補助金

市内タクシー事業者、介護・福祉タクシー事業者の新型コロナウイルス感染予防対策ガイドラインの実践による、感染症を予防するための経費に対し、補助金を支給します。

■主な要件／対象車両に対して行う、感染予防のための備品購入および消毒作業、抗菌加工等の業務委託に要する経費であることなど

■助成額／対象車両1台につき上限3万円

■申請期限／令和3年3月31日(水)

詳しくは、市ホームページをご覧ください。 ■問い合わせ先／緊急経済対策室

「新しい生活様式」を心がけて公園を使おう! ~4つのポイント~

新型コロナウイルス感染症に備えた「新しい生活様式」の中では、心と体の健康を保つため、体を動かしたり、屋外でリフレッシュすることも大切です。

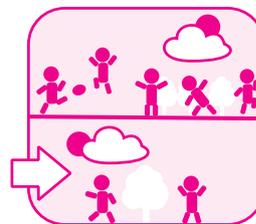
以下の4つのポイントに気をつけ、マナーと思いやりを大切に、身近な公園を利用しましょう。

(1) 体調が悪いときは利用を控える



□発熱、咳、のどの痛みなど
体調不良の際は外出を控え
ましょう

(2) 時間・場所を選び、ゆずりあおう



□混んでいると感じたら時間を
変えるか別の公園を探しま
しょう
□利用する時間はいつもより短
めにし、ゆずりあいましょう

(3) 人と人とのあいだをあげよう



□他の利用者とは、できるだけ
2m(最低1m)離れましょ
う
□十分な距離をあけられる時
は、マスクをはずしましょう

(4) こまめに手洗いしよう



□みんながよく触れる場所に
触ったあとは手洗いしましょ
う
□家に帰ったら、まず手と顔を
洗いましょう

自衛官を募集します

試験区分	受付期間	試験期日	試験会場	応募資格
第1回 一般幹部候補生	4月28日(水)まで	5月8日(土)	長崎・佐世保	22歳以上26歳未満
一般幹部候補生 (飛行要員希望者)		5月8日(土)	長崎	
第1回 歯科・薬剤科 幹部候補生		5月9日(日)	長崎・佐世保	専門大卒20歳以上30歳未満
第1回 一般曹候補生	5月11日(火)まで	5月22日(土)	大村	18歳以上33歳未満
		5月23日(日)	佐世保	
第2回 一般幹部候補生	6月18日(金)まで	6月26日(土)	長崎	22歳以上26歳未満
自衛官候補生 (男子)	通年	6月5日(土)	大村	18歳以上33歳未満
自衛官候補生 (女子)		6月6日(日)		

○志願票は自衛隊諫早地域事務所で配布しています。年齢、試験会場など応募の詳細については、お尋ねください。

■問い合わせ先／自衛隊諫早地域事務所 ☎22-4455
市民窓口課または各支所地域総務課

ワクチン接種に係る 詐欺に注意!

県内の高齢者宅に、新型コロナウイルス感染症のワクチン接種に関連して「事前に負担金を支払えば優先的に接種できる」などと不審な電話がかかっています。

新型コロナウイルス感染症のワクチン接種は無料(全額公費)です。公的機関などが電話やメールでワクチン接種の負担金を要求したり、個人情報を探めたりすることはありません。

このような電話があれば、まず、家族や相談窓口に相談しましょう。

消費者ホットライン ※通話料無料

(なくな いやや)

0120-797-188

10時～16時(土日祝日含む)

■問い合わせ先／消費生活センター ☎22-3113

契約後でもあきらめない! ～クーリング・オフ～

クーリング・オフとは、訪問販売などの不意打ち的な契約などについて、いったん申し込みや契約をした場合でも、一定期間内であれば無条件に契約を解除できる制度です。

【例】訪問販売、電話勧誘販売、特定継続的役務提供(エステ、語学教室、学習塾、結婚相手紹介サービスなど)、マルチ商法、副業商法、訪問購入など

ただし、通信販売はクーリング・オフができません。申し込む前に、「返品は可能か」「定期購入ではないか」などの条件を必ず確認しましょう。

クーリング・オフ期間が過ぎていても契約を取り消すことができる場合もあります。詳しくは、お尋ねください。

■問い合わせ先／消費生活センター ☎22-3113

令和3年度

狂犬病予防接種の

お知らせ



令和3年度狂犬病予防接種を行います。

狂犬病予防法では、飼い犬の所有者に生後91日以上犬の登録（生涯1回のみ）と年1回の狂犬病予防接種を義務付けています。

【飼い犬を登録済の人】

案内はがきを送付しますのでご持参ください。

・予防注射料金／2,800円

・注射済票交付手数料／550円

合計3,350円

【飼い犬を登録していない人】

当日の登録も可能です。3,350円に別途登録手数料が必要です。

・登録手数料／3,000円

合計6,350円

■問い合わせ先／環境政策課
または各支所地域総務課

4月15日(木)

高来地域

9:00~10:10	高来西ゆめ会館
10:30~11:00	高来西公民館深海分館
11:20~11:40	高来第6分団研修所

どの会場でも接種可能です。また、日程が合わない場合は、最寄りの動物病院でも受けられます（市内の指定動物病院では、新規の登録および注射済票の交付もできます）。

4月8日(木)

飯盛地域

9:30~9:50	中山公民館
10:10~10:30	月の港会館
10:50~11:30	飯盛団地バス停横
13:30~14:00	飯盛ふれあい会館前
14:20~14:50	田結出張所
15:10~15:20	古場公民館

4月16日(金)

小長井地域

9:30~10:00	おがたま会館
10:15~10:30	牧公民館
10:45~11:00	長戸公民館
11:15~11:30	旧小川原浦公民館(藤原神社)
13:30~13:50	農場公民館
14:05~14:25	井崎公民館
14:40~14:50	築切公民館
15:05~15:30	釜地区公民館

4月13日(火)

多良見地域

9:30~10:10	市布公民館
10:30~11:00	喜々津団地公民館
11:20~11:40	中里公民館
13:30~13:50	たらみ会館裏
14:10~14:50	シーサイド2区公民館
15:10~15:20	丸尾2区公民館

4月9日(金)

森山地域

9:00~9:30	田尻公民館
9:45~10:00	杉谷公民館
10:10~10:20	山王下公園(つくしの里前)
10:35~11:00	唐比地区公民館
11:15~11:30	上井牟田研修所
13:30~13:50	下井牟田公民館
14:00~14:20	慶師野公民館
14:30~14:40	本村公民館
14:50~15:10	森山支所

4月18日(日)

多良見・高来・小長井地域

10:00~11:00	多良見支所駐車場
13:00~14:20	高来支所(正面玄関)
14:50~15:20	小長井支所

4月14日(水)

多良見・高来地域

9:30~9:45	大草出張所
10:05~10:20	野川内公民館
10:40~11:00	多目的研修館
11:20~11:45	佐瀬コミュニティセンター
13:30~14:00	高来支所(東側駐車場)
14:15~15:15	高来公民館宇良分館
15:30~16:00	高来ふれあい会館

4月11日(日)

飯盛・森山地域

9:00~10:00	飯盛ふれあい会館横
11:00~12:00	森山支所横

5月21日(金)

諫早地域

9:30~9:40	花の木ふれあいセンター
10:00~10:25	久山台コミュニティーセンター
10:40~10:50	若葉公園
11:05~11:30	久山公園
13:30~13:45	貝津西公園
14:00~14:15	貝津町公民館
14:30~14:40	小船越町二区公民館

5月18日(火)

諫早地域

9:30~10:00	小野出張所
10:15~10:25	赤崎会館
10:40~11:00	小野島町公民館
11:15~11:25	川内町公民館(新館)
13:30~13:45	宗方ふれあい会館
14:00~14:10	宗方公園
14:30~14:40	長野会館

5月13日(木)

諫早地域

9:30~9:40	猿崎町公民館
9:55~10:05	白浜町公民館
10:20~10:30	白原町公民館
10:45~10:55	高天町構造改善センター
11:10~11:25	正久寺町公民館
11:40~11:50	白木峰町公民館
13:30~13:45	中田町公民館
13:55~14:25	長田出張所
14:40~15:00	西里町公民館
15:15~15:30	小豆崎町第一公民館

5月23日(日)

諫早地域

9:30~11:00	西諫早緑地駐車場(堂崎町)
13:30~14:30	諫早市役所

5月20日(木)

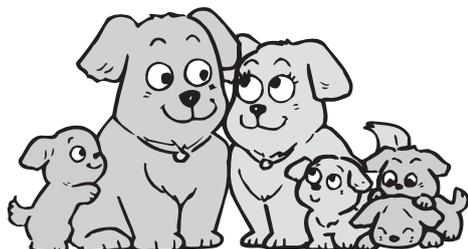
諫早地域

9:30~10:00	有喜出張所
10:15~10:25	中通町公民館
10:40~11:00	天神町ふれあいセンター
11:20~11:30	新道町公民館
13:30~14:00	小栗ふれあい会館
14:15~14:25	栗面町公民館
14:40~14:50	平山町公民館
15:10~15:30	土師野尾町公民館

5月14日(金)

諫早地域

9:20~9:35	中央ふれあい広場
9:50~10:30	福田町公民館
10:45~11:15	日の出町第1開発公園
11:25~11:50	目代町構造改善センター
13:30~13:50	本明町公民館
14:05~14:35	本野出張所
14:50~15:00	本明川ダム集会所
15:15~15:30	湯野尾集落センター



5月17日(月)

諫早地域

9:20~10:00	県央保健所
10:15~10:35	破籠井バス停前
10:50~11:10	真崎町公民館駐車場
11:25~11:40	小船越町公民館
13:20~13:35	永昌町公民館
13:50~14:05	城見公園
14:20~14:30	天満公園
14:45~14:55	諫早市体育館裏
15:10~15:30	原口町公民館

狂犬病は、人や犬をはじめ、ほぼ全ての哺乳類に感染の可能性があります。現在のところ有効な治療法が確立されていません。発症した場合ほぼ100%死に至る、恐ろしい病気です。飼い犬に予防接種をすることで人への伝染を予防しますので、必ず接種してください。

○飼い犬に鑑札と注射済票は付けていますか？

鑑札と注射済票は、登録された犬もしくは狂犬病予防注射を受けた犬であることを証明するための標識ですので、飼い犬に付けておく必要があります。鑑札には登録番号が記載されています。もしも飼い犬が迷子になっても、装着されている鑑札から確実に飼い主の元に戻すことができます。

市国民健康保険からのお知らせ

40歳以上の国保加入の皆さんへ

4月になったら特定健診の受診券（もも色）をお届けします！

令和3年4月初めに、国保特定健診の対象者へ特定健診の受診券（もも色）を郵送します。この受診券で約1万円相当の健康診断を無料で受けることができます。大切に保管し、受診の際に医療機関に提出してください。

- 対象者／40歳以上の国保加入者（年齢は令和4年3月31日現在）
※ただし、人間ドックとの重複受診はできません。
- 健診内容／問診、診察、身長・体重・腹囲計測、血圧測定、血液検査、尿検査、心電図検査 ※医師の判断で眼底検査が実施される場合有
- 実施期限／令和4年3月31日（休）
- 受診方法／医療機関へ事前に連絡し、保険証と受診券（もも色）を持参の上、受診してください。
- 自己負担／無料

国民健康保険料は納期限内に必ず納めましょう

国民健康保険料は、加入者の皆さんが病気やけがをしたときの医療費に充てる貴重な財源です。保険料は納期限内に必ず納めましょう。

◆保険料の納付は口座振替が便利です

保険料の納付は、便利で確実な口座振替をご利用ください。銀行などに納めに行く手間が省け、納め忘れの心配がありません。

■申込場所／指定の金融機関（銀行や郵便局など）の窓口

■必要なもの／通帳、通帳印、保険料の納付書（納付番号が必要）

◆納付が困難になったら・・・

特別な事情により納付が困難となった場合は、放置せず、まずはご相談ください。

この時期、ご注意ください！

任意継続保険の資格切れ

社会保険などの任意継続資格が切れて、国民健康保険に加入する人は手続きが必要です。

■ 手続期間／資格喪失日から14日以内

■ 必要なもの／資格喪失日が分かる書類 （資格喪失連絡票など）

※手続きの際には、マイナンバー（個人番号）の記載が必要です。

■問い合わせ先／保険年金課または各支所地域総務課

令和3年度 市税等納付カレンダー

～ 納期内納付にご協力をお願いします ～

令和3年										令和4年			年額 合計
納付月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
納期限	4/30 (金)	5/31 (月)	6/30 (水)	8/2 (月)	8/31 (火)	9/30 (木)	11/1 (月)	11/30 (火)	下記()内 のとおり	1/31 (月)	2/28 (月)	3/31 (木)	
個人市県民税 【普通徴収】			1期		2期		3期			4期			
市民税課			円		円		円			円		円	
軽自動車税 【種別割】		全期											
市民税課		円										円	
固定資産税 都市計画税		1期		2期		3期			4期 (12/27)				
資産税課		円		円		円			円			円	
国民健康保険料 【普通徴収】	4月分	5月分	6月分	7月分	8月分	9月分	10月分	11月分	12月分 (1/4)	1月分	2月分	3月分	
保険年金課	円	円	円	円	円	円	円	円	円	円	円	円	
後期高齢者医療保険料 【普通徴収】				7月分	8月分	9月分	10月分	11月分	12月分 (1/4)	1月分	2月分	3月分	
保険年金課				円	円	円	円	円	円	円	円	円	
介護保険料 【普通徴収】	4月分	5月分	6月分	7月分	8月分	9月分	10月分	11月分	12月分 (1/4)	1月分	2月分	3月分	
高齢介護課	円	円	円	円	円	円	円	円	円	円	円	円	
保育所等保育料	4月分	5月分	6月分	7月分	8月分	9月分	10月分	11月分	12月分 (1/4)	1月分	2月分	3月分	
こども支援課	円	円	円	円	円	円	円	円	円	円	円	円	
市営住宅使用料 駐車場使用料	4月分	5月分	6月分	7月分	8月分	9月分	10月分	11月分	12月分 (1/4)	1月分	2月分	3月分	
建築住宅課	円	円	円	円	円	円	円	円	円	円	円	円	
上・下水道料金 【集落排水使用料】	2月分	3月分	4月分	5月分	6月分	7月分	8月分	9月分	10月分 (1/4)	11月分	12月分	1月分	
経営管理課	円	円	円	円	円	円	円	円	円	円	円	円	
公共下水道事業受益者 負担金・分担金			1期		2期		3期		4期 (12/27)				
経営管理課			円		円		円		円			円	
集落排水事業 受益者分担金			1期		2期		3期		4期 (12/27)				
経営管理課			円		円		円		円			円	
墓園管理料	全期												
環境政策課	円											円	
月合計	円	円	円	円	円	円	円	円	円	円	円	円	

～ 納付には、便利な口座振替をご利用ください ～

◎金融機関等での納付

- 十八親和銀行の国内全店
- 九州内のゆうちょ銀行・郵便局（沖縄県を除く）
※ ゆうちょ銀行・郵便局では納期限を過ぎたものは取り扱いません。
- 西日本シティ銀行、長崎銀行、九州ひぜん信用金庫、たちばな信用金庫、長崎三菱信用組合、九州労働金庫
長崎県中央農業協同組合、長崎西彼農業協同組合、長崎県信用漁業協同組合連合会の県内全店
- 諫早市役所本庁、各支所、各支所の出張所（大草出張所・伊木力出張所・田結出張所・小江深海出張所）

◎コンビニエンスストアでの納付（金額が30万円以下の場合に限ります）

- 次のコンビニエンスストアの国内全店
■MMK設置店 ■くらしハウス ■コミュニティ・ストア ■スリーエイト ■生活彩家 ■セイコーマート
■セブン-イレブン ■タイエー ■デイリーヤマザキ ■ニューヤマザキデイリーストア ■ハセガワストア
■ハマナスクラブ ■ファミリーマート ■ポプラ ■ミニストップ ■ヤマザキスペシャルパートナーショップ
■ヤマザキデイリーストア ■ローソン ■ローソンストア100
- コンビニエンスストアで納付できる税・料
■墓園管理料を除く各科目の税・料及び奨学金償還金
※コンビニエンスストアでは納期限を過ぎたものは納付できない場合があります。

※納付ができる金融機関・コンビニエンスストアは変更となる場合があります。

■問い合わせ先／各担当課



V・ファーレン長崎を みんなで応援しよう!

●明治安田生命 J2リーグ ホームゲーム

4月3日(土) 14時～ VS ヴァンフォーレ甲府

4月17日(土) 14時～ VS FC町田ゼルビア

4月25日(日) 14時～ VS 東京ヴェルディ

■ところ／トランスコスモススタジアム長崎

■問い合わせ先／スポーツ振興課

諫早市美術・歴史館 ☎24-6611

▶熊野神社天井絵展

市指定有形文化財である江の浦・熊野神社の天井絵をパネルにして展示します。

■とき／4月17日(土)～5月16日(日) 10時～19時

※火曜日休館(祝日の場合は翌日) 最終入場18時30分

■ところ／美術・歴史館 1Fホール ※観覧無料

▶プレゼンテーションウォールを開放します

常設展示室のプレゼンテーションウォール(展示ケース)は、高城回廊や御書院の庭園を借景に展示物を鑑賞できるように、背面をガラスにした斬新なデザインコンセプトで設計されています。新緑が美しい季節に、歴史・文化・美術が一体となる独自の展示空間をお楽しみください。

■とき／4月7日(水)～5月24日(月) 10時～19時

※火曜日休館(祝日の場合は翌日) 最終入場18時30分

■ところ／美術・歴史館 常設展示室

■観覧料／高校生以上：200円、小・中学生：100円

※市内在住・在学の小・中学生は無料

諫早図書館 ☎23-4946

▶映画上映会

■とき／4月21日(水) 14時～

■ところ／諫早図書館 2階視聴覚ホール ※入場無料

■内容／「1911」

(2011年 中国 123分)

■定員／先着30人

たらみ図書館 ☎43-4611

▶映画上映会

■とき／4月23日(金) 14時～

■ところ／たらみ図書館 海のホール ※入場無料

■内容／「猫侍」

(2013年 日本 100分)

■定員／100人 ※要事前申込

▶鉄道企画

【鉄道写真展】

■とき／4月4日(日)～18日(日) ※最終日は15時まで

■ところ／たらみ図書館 展示回廊、企画展示室

【鉄道模型(Nゲージ)体験運転会】

■とき／4月18日(日) 10時～12時、13時～15時

■ところ／たらみ図書館 海のホール



諫早公園の つつじと新緑と眼鏡橋のライトアップ



諫早公園、上山公園一带に、色とりどりのつつじが咲き誇ります。新緑やライトアップされた夜の眼鏡橋とのコラボレーションを楽しめます。

【ライトアップ】

■とき

4月1日(木)～5月5日(水)

■ところ

諫早公園(眼鏡橋周辺)

■問い合わせ先

(一社) 諫早観光物産コンベンション協会

☎22-8325

～一步前へ進む希望の足音事業～ 諫早交響楽団第50回定期演奏会



■とき

4月25日(日) 14時開演

■ところ／諫早文化会館

■曲目

メンデルスゾーン作曲

「交響曲第5番二短調『宗教改革』」、

ベートーヴェン作曲

「ピアノ協奏曲第5番変ホ長調『皇帝』」

(ピアノ：前田拓郎さん)

■入場料

一般2,000円、高校生以下500円

※新型コロナウイルス感染症の影響により、内容変更や中止となることがあります。最新の状況は市ホームページなどでご確認ください。

■問い合わせ先

諫早交響楽団事務局 盛さん ☎090-1349-4175

子ども読書の日関連イベント

4月23日の「子ども読書の日」に合わせ、各図書館・図書室でさまざまなイベントを行います。ぜひ遊びにきてください！

諫早図書館 ☎23-4946

▶おたのしみぶくろの貸し出し

- とき／4月16日(金)～無くなり次第終了
- 内容／図書館員が選んだ本を年齢別にセットにし、袋に入れて貸し出します。中は開けてからの楽しみ！

▶子ども読書の日おはなし会

- とき／4月25日(日)
- 【小学生向け】11時～11時30分
- 【幼児向け】11時40分～12時
- 内容／絵本の読み語り、ストーリーテリング、パネルシアターなど

西諫早図書館 ☎26-8607

▶ウエストくんをさがせ！

- とき／4月23日(金)～5月30日(日)
- 内容／西諫早図書館のキャラクター・ウエストくんを探してクイズに答えよう！



▶子ども読書の日拡大版おはなし会

- とき／5月1日(土) 11時～11時45分
- 内容／エプロンシアターや大型絵本の読み語りなど

たらみ図書館 ☎43-4611

▶ブックツリーに花をさかせよう ～おすすめ本の紹介～

- とき／4月23日(金)～5月30日(日)
- 内容／皆さんのおすすめ本を募集し、展示します

▶ぼちぼちおはなしの会

- おはなしのじかんスペシャル
- とき／4月24日(土) 11時～
- 定員／8組 ※要事前申込
- 内容／本の読み語りや手遊びなど

▶おはなしのじかんスペシャル

- とき／5月5日(水) 11時～
- 定員／8組 ※要事前申込
- 内容／紙芝居や大型絵本など

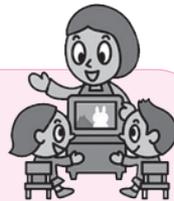
森山図書館 ☎35-2001

▶春のわくわくセットの貸し出し

- とき／4月23日(金)～無くなり次第終了
- 内容／図書館員が選んだ本を年齢別にセットにし、袋に入れて貸し出します。

▶スペシャルおはなし会

- とき／5月1日(土) 11時～
- 内容／絵本の読み語り、パネルシアターなど



飯盛図書室 ☎48-0518

▶ブックリサイクル

- とき／4月23日(金) 10時～無くなり次第終了
- 内容／保存期限が過ぎた雑誌などを差し上げます



▶スペシャルおはなし会

- とき／4月24日(土) 11時～11時40分
- 内容／絵本や紙芝居の読み語り、パネルシアターなど

高来図書室 ☎32-2395

▶図書館クイズ

- とき／4月23日(金)～5月9日(日)
- 対象／小学生
- 内容／図書館の本を使って答えを探そう！

高来西ゆめ会館 ☎32-3126

▶こもれびの中 de おはなし会

- とき／4月24日(土) 10時30分～12時
- 対象／小学生以上 ※要事前申込
- 内容／近くの公園まで歩き、野外でのお話しや遊びを楽しみます ※保険料100円が必要です。

小長井図書室 ☎34-2972

▶スペシャルおはなし会

- とき／4月24日(土) 14時～
- 内容／絵本の読み語り、たこ作り

※対象者の記載がないものは幼児～小学生が対象です。
 ※新型コロナの影響で中止の場合があります。詳細は、
 図書館ホームページでご確認ください。

移動図書館「どんぐり号」「本吉号」の運行について

4月から移動図書館「どんぐり号」「本吉号」の巡回スケジュールが変更になります。詳しくは、図書館ホームページをご覧ください。

■問い合わせ先／諫早図書館 ☎23-4946、たらみ図書館 ☎43-4611

▶たのしい科学教室「宇宙への道① ～地球～」

- とき 4月3日(土) 10時30分～12時30分
- 対象 小学生以上
- ※小学2年生以下は保護者同伴
- 予約締切日／4月1日(木)
- 定員／10人(予約優先)
- 参加費／500円(保護者参加は無料)
- 持ってくる物／筆記用具



コスモス花宇宙館 ☎23-9003

▶押し花アート体験 ～春の小花や葉っぱで作ろう～

- とき／4月18日(日) 13時～14時、14時30分～15時30分
- 対象／4歳以上(小学校低学年以下は保護者同伴)
- 定員／各10人(予約優先)
- 参加費／押し花しおり 200円
押し花コースター 200円
押し花キーホルダー 500円

掲載記事の日程などが変更になる場合があります。

▶ 生き方魅力アップ講座 ～もっとマインドフルネス～

日 4月28日(水)
19時30分～21時30分
場 小栗ふれあい会館
(多目的ホール2)
内 子育てなどに生かせるマインドフルネスの応用を学びます
対 成人 定20人程度 申 4月15日(木)
持 筆記用具

小野公民館 ☎22-0264

▶ 小野大学

日 4月13日(火)より、来年3月まで
毎月1回開催 10時～12時
場 小野ふれあい会館
内 教養講座、健康講座、音楽鑑賞、
視察研修などで
対 高齢者 定50人程度
申 4月9日(金) 料500円(年間)

▶ ミニポットアレンジ講座

日 4月20日(火) 19時～21時
場 小野ふれあい会館
内 アーティフィシャルフラワーを使ってミニポット
をアレンジします。
母の日の贈り物にいかがですか
対 女性 定10人 申 4月6日(火)
料 2,500円



▶ 夜の料理教室

～大豆inミートローフ作り～



日 4月22日(木) 19時～21時
場 小野ふれあい会館
内 キッキングシートを使って簡単に
本格的なミートローフを作ります。
地元産大豆を使用します
対 成人 定8人 申 4月7日(水)
料 1,200円 持 エプロン、三角巾

有喜公民館 ☎28-3110

▶ 園芸講座

日 4月16日(金)
13時30分～15時
場 有喜ふれあい会館
内 野菜作りと土作りを
学びます
対 成人 定30人 申 4月8日(木)
持 筆記用具



▶ 【女性のライフスタイル講座①】 今より、ちょっとだけキレイを目 指す脳トレ・ストレッチ教室

日 4月22日(木) 13時30分～15時30分
場 中央公民館
内 引き締め効果のあるストレッチと
脳トレを学びます
対 女性 定20人程度
申 4月15日(木) 料100円
持 動きやすい服装、飲み物、ヨガ
マット

小栗公民館 ☎22-1533

▶ 土曜子ども応援講座～身体を使っ て遊びながら仲間づくり～

日 4月10日(土) 10時～12時



場 小栗ふれあい会館
(多目的ホール1)
内 子どもの遊びと学びを応援する異
年齢集団での体験活動です
対 小学生 定30人程度
申 4月1日(木) 料600円(年間)
持 上履き、水筒、筆記用具、運動で
きる服装
※年間登録制です
(初回は保護者同伴)

▶ 図書ボランティア養成講座

～図書館を楽しもう！～



日 4月16日(金) 10時～12時
場 諫早図書館
内 諫早図書館館長による講話とバツ
クヤードツアーです
対 成人 定20人程度 申 4月8日(木)
持 筆記用具

▶ 生き方魅力アップ講座

～はじめてのマインドフルネス～

日 4月21日(水)
19時30分～21時30分
場 小栗ふれあい会館
(多目的ホール2)
内 コロナ禍での疲れを解消するマイ
ンドフルネスの基本を学びます
対 成人 定20人程度 申 4月15日(木)
持 筆記用具



申込・問い合わせは、各公民館へ
※受講の際は、**マスクの着用**をお
願います。
※講座によっては、応募多数の場
合は抽選となります。
※託児の対象年齢は、生後6月～
就学前です。
※申込期限のないものは、当日参
加可。当日受付です。

日：日時 場：場所 内：内容
対：対象 定：定員 申：申込期限
料：参加費 持：持ってくるもの

中央公民館 ☎23-1160

▶ おもちゃ病院

日 4月10日(土)・14日(水)・24日(土)
10時～15時30分 ※受付は15時まで
場 中央公民館 内 思い出が詰まった
壊れたおもちゃを修理し、おも
ちゃの使い方も指導します
対 成人 持 壊れたおもちゃ
※部品代は実費負担

▶ 諫早の文化人を訪ねて

日 4月15日(木) 13時30分～15時30分
場 中央公民館
内 諫早を愛した洋画家野口彌太郎を
学びます
対 成人 定50人程度
申 4月8日(木)

▶ ノルディックウォーク(春のわく わく編)～本明川と桜づつみを歩 いてみませんか



日 4月16日(金) 10時～12時
場 中央公民館
内 通常のウォーキングよりも筋力
アップするノルディックウォーク。
春の本明川下流と桜づつみ周辺
を歩き、桜の季節を愛でましょ
う
対 成人 定20人程度
申 4月8日(木) 料100円
持 飲み物、タオル
※街歩きができる服装、ウォーキン
グポールは用意します

飯盛公民館 ☎48-0049

- ▶ **いいもり大学★開講式★**
- ♪ 脳トレでリフレッシュ♪



日 4月22日(木) 10時～12時
 場 飯盛ふれあい会館
 内 お手玉を使って脳トレをします。
 楽しくリフレッシュしましょう！
 対 高齢者・成人 定30人
 申 当日参加可

高来公民館 ☎32-2111

- ▶ **市花「ツクシシャクナゲ」**
- 観賞登山



日 4月24日(土) 9時～14時30分
 場 高来会館集合
 内 ツクシシャクナゲと広葉樹の森の
 散策をお楽しみください
 対 成人、親子(小学校高学年以上)
 定 20人程度 申 4月15日(木)
 料 100円(保険料等含む)
 持 弁当、水筒、山登りができる服装

小長井公民館 ☎34-2201

- ▶ **ネクタイでリメイクバッグ作り**



日 4月19日(月)、26日(月)
 13時30分～15時30分
 場 小長井文化ホール
 内 締めなくなったネクタイでおしゃ
 れなバッグを作ってみませんか
 対 女性 定10人 申 4月13日(火)
 料 1,000円 持 ネクタイ、洋裁道具、
 持参できる人はミシン

- ▶ **野草教室**

日 4月29日(木) 10時～12時30分
 場 山茶花高原ピクニックパーク
 内 野草の観察と食用できる野草を調
 理し、試食します
 対 成人 定20人

多良見公民館 ☎43-0049

- ▶ **趣味発見講座**
- 「バイクの基礎講座(初級編)」
- ～全2回～



日 4月18日(日)・25日(日)
 9時30分～12時
 場 たらみ会館
 内 バイクの基本的な知識を学びます
 対 成人
 定 15人 申 4月9日(金) 料 500円
 持 筆記用具

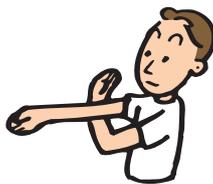
- ▶ **趣味発見講座**
- 「バイクの基礎講座(中・上級編)」
- ～全2回～



日 4月18日(日)・25日(日)
 13時30分～16時
 場 たらみ会館
 内 バイクの全般的な知識を学びます
 対 成人
 定 15人 申 4月9日(金) 料 500円
 持 筆記用具

森山公民館 ☎36-1116

- ▶ **「春のストレッチ体操講座」**



日 4月13日(火)・20日(火)・27日(火)
 14時～16時
 場 森山公民館講堂
 内 ストレッチ体操で身体をリフレッ
 シュしましょう
 対 成人
 定 30人 申 4月6日(火)
 料 100円(保険料含む)
 持 タオル、飲み物、ストレッチマッ
 トなど



西諫早公民館 ☎26-1500

- ▶ **健康体操教室**
- (ストレッチと太極拳編)

日 4月12日(月) 10時～12時
 場 西諫早公民館
 内 ストレッチと太極拳を通して健康
 増進を図ります
 対 成人 定15人
 申 4月8日(木)
 料 100円
 持 タオル、飲み物



- ▶ **春風を感じてノルディックウォー
キング**



日 4月22日(木) 10時～12時
 場 西諫早団地第2公園駐車場集合
 内 ノルディックウォーキングの基本
 を学び、筋力アップと足腰の強化
 を図ります
 対 成人 定15人 申 4月15日(木)
 料 100円 持 タオル、飲み物、
 リュックサック(ウォーキング
 ポールを持って歩くため)
 ※ウォーキングポール貸出有

長田公民館 ☎23-9024

- ▶ **野菜好き な子を 育む**
- ～食育講座～(全2回)

日 ① 4月10日(土) 10時～11時
 ② 4月24日(土) 10時～12時
 場 長田みのり会館
 内 ① ミニトマトの苗を植
 木鉢に植えて、育て方
 と野菜について親子で
 学びます
 ② 長田玉ねぎの収穫体
 験と玉ねぎ料理を親子
 で体験します
 対 未就学児の親子(祖父母との参加
 も可) 定 4組(8人程度)
 申 4月7日(水)
 料 1,300円程度
 (保険代、材料代含む)
 持 ① 手袋
 ② 手袋、エプロン、三角巾、持ち
 帰り用容器
 ※汚れてもいい服装(収穫時はでき
 れば長靴)



令和3年度第1回原爆被爆者健康診断

原爆被爆者の健康診断を次の日程で行います。対象者には長崎県健康事業団から通知します。

また、健康診断を受けることができなかった人は、指定された医療機関で「希望による一般健康診断およびがん検診」を、年間を通して受けることができますのでご利用ください。

■日程・会場

と き	と ころ	受付時間
4月13日(火)	多良見多目的研修館	9時30分～11時
	大草集落センター	13時30分～14時30分
4月14日(水)	多良見体育センター	9時30分～11時30分
		13時～14時
4月15日(木)	西諫早公民館	9時～11時30分
		13時～14時
4月16日(金)	西諫早公民館	9時～11時30分
		13時～14時
4月20日(火)	市民センター	9時30分～11時
	小野ふれあい会館	13時30分～14時30分
4月21日(水)	市民センター	9時30分～11時
	小栗ふれあい会館	13時30分～14時30分

と き	と ころ	受付時間
4月22日(木)	福田町公民館	9時30分～11時
	小栗ふれあい会館	13時30分～14時30分
4月23日(金)	高来会館	9時30分～11時
	小長井文化ホール	13時30分～14時30分
4月27日(火)	貝津町公民館	9時30分～11時
	永昌町公民館	13時30分～14時30分
4月28日(水)	森山公民館	9時30分～11時
	飯盛ふれあい会館	13時30分～14時30分
4月30日(金)	長田みのり会館	9時30分～11時30分
		13時～14時

■問い合わせ先／長崎県健康事業団 ☎43-7131

精神保健福祉専門相談

心が疲れると、「夜眠れない」「不安で仕方がない」「学校や職場へ行くのがとてもつらい」などの症状が出てきます。

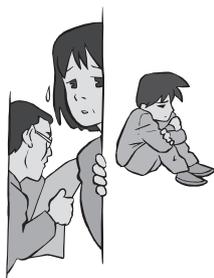
このようなときは、一人で悩まず早めの相談が解決の一步となります。

心の健康、思春期の問題行動、ひきこもり、アルコール依存症、ギャンブル依存症などの相談を保健師が随時、受け付けています。

また、事前に保健師に相談し主治医のいない人に限り精神科医師が応じます（日程調整あり）。

■問い合わせ先／県央保健所地域保健課 ☎26-3306

※健康福祉センター（☎27-0700）、森山保健センター（☎35-2866）および各支所地域総務課の保健師も、相談を随時受け付けています。



糖尿病性腎臓病（生活習慣病）の重症化予防健康相談のご案内

健診で「血糖値が高い」、「血圧が高い」、「コレステロールが増加している」と言われていませんか？

糖尿病性腎臓病（生活習慣病）の重症化を予防するため、一緒に生活を振り返ってみましょう。

健康福祉センター、森山保健センターおよび各支所地域総務課保健師、管理栄養士が相談に応じます。

※相談日時は、調整します。

■問い合わせ先

健康福祉センター（☎27-0700）、森山保健センター（☎35-2866）および各支所地域総務課



4月の健診・相談・各種教室

掲載記事の日程などが変更になる場合があります。

パパママ学級

妊婦とその家族を対象に、お産や母乳、赤ちゃんとの生活についてのお話などを行います。

■とき／11日(日) 10時～11時

(受付：9時30分～)

■ところ／すくすく広場

■定員／10組 ※要予約

■申込先／すくすく広場 ☎46-5276

乳幼児健康診査

【4～5カ月児、10～11カ月児】

県内医療機関で個別健康診査を行っています。それぞれ受診票が必要です。

【1歳6カ月児健康診査、2歳6カ月児
歯科健康診査、3歳児健康診査】

対象者には前月に健診票を送付します。

離乳食教室

生後12月までのお子さんが対象です。

■日程 ※要予約

とき	対 象
12日(月)	4～6カ月児
26日(月)	7～12カ月児

※いずれも13時15分～15時15分

※1人あたり約25分の教室です

■ところ／すくすく広場

乳児健康相談

■日程 (受付：13時～14時)

1歳未満児

5日(月)	森山保健センター	南部
13日(火)	多良見体育センター	西部(多良見・眞津山)
21日(水)	すくすく広場	中央・北部・小栗小学校区
23日(金)	飯盛ふれあい会館	西部(飯盛)
27日(火)	高来会館 (高来支所3階)	東部

子育て相談

子育て中に感じる悩みや心配などに臨床心理士と家庭相談専門員などが相談に応じますので、お気軽にご相談ください。※要予約(前日まで)

■とき／15日(木) 10時～12時

■ところ／すくすく広場

■問い合わせ先／こども支援課

介護相談

■とき／22日(木) 13時～15時※要予約

■ところ／市民センター

■問い合わせ先／認知症の人と家族の会 渡部さん ☎26-1763

※乳児健康相談、離乳食教室、乳幼児健康診査についてのお尋ねは、健康福祉センター ☎27-0700

健康づくり運動教室

【市民ウォーキング】(5～6kmコース) ※雨天中止

3日(土)	9時～11時30分	飯盛支所
17日(土)	9時～11時30分	長田いこいの広場

【ニュースポーツ教室】(ベタンク) ※雨天中止

26日(月)	9時30分～11時	眼鏡橋前芝生広場
--------	-----------	----------

【ののこ21サーキット】

(中程度体力者向けの筋力運動・有酸素運動) ※要事前申込

毎週月曜日	13時30分～15時	飯盛ふれあい会館
	13時30分～15時45分	たらみ会館
毎週水曜日	13時30分～15時	長田みのり会館
7日(水)・21日(水)	13時30分～15時	西諫早ふれあい会館
9日(金)・23日(金)	13時30分～15時	小野体育館
毎週金曜日	20時～21時30分	高来会館

【ののこ体操】(低体力者向けの体操) ※要事前申込

14日(水)・28日(水)	13時30分～15時	西諫早ふれあい会館
5日(月)・19日(月)	13時30分～15時	本野ふれあい会館
13日(火)・27日(火)	10時30分～11時30分	シーサイド2区公民館

※会場によって人数制限をさせていただきます。

※当日自宅での体温が37.5度以上の場合は参加を控えてください。

※体調を確認し、マスク着用をお願いします。

※水筒・タオル持参。ペットとの参加は不可。教室開催に伴う保険には加入していませんのでご了承ください。

■問い合わせ先／諫早市運動普及推進員協議会事務局 (健康福祉センター内) ☎27-0700

広報クイズ

全問正解者の中から抽選で、5人に図書カードをプレゼント！答えのヒントは誌面の中です。

はがきに答えと住所、氏名、年齢、広報誌へのご意見を書いて、4月8日(休)必着で秘書広報課までどうぞ！当選者の発表は、発送をもって代えさせていただきます。

Q①諫早市美術・歴史館来館者〇〇万人達成！

Q②諫早市〇〇〇場4月1日OPEN！！

Q③〇〇体育館に空調設備を整備しました

Q④春の全国〇〇〇〇運動

Q⑤狂犬病〇〇〇〇を行います

※前号の答え

①ビタミン ②8時30分 ③3月28日

④感染リスク ⑤419-009

※応募総数51通

※ご記入いただいた個人情報、賞品発送などの目的以外に利用しません。

新型コロナウイルス感染症の影響で外出することが減っていると思います。動かないことが続くと、筋力が落ちるなど、生活するために必要な機能が低下します。今回は、体を動かしながら行う「脳トレ」をご紹介します。

一度きりではなく、継続して行うことが大切です。
 (高齢介護課)

自宅でできる! 簡単 トレーニング

声に出して
 数をかぞえましょう!
 3の倍数ができた人は、
 他の数の倍数にもチャレンジ!

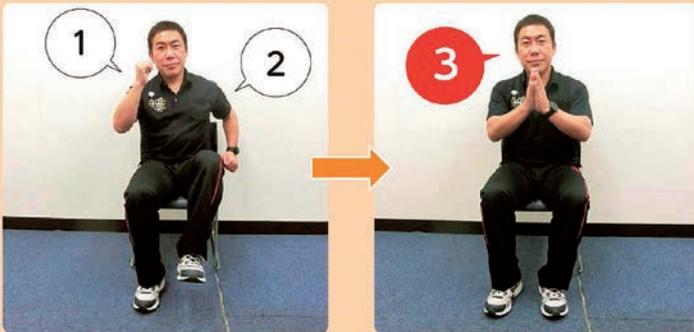


市ホームページの「諫早動画チャンネル」では、この体操の動画「脳トレステージⅠ（初級編）②（1分9秒）」を配信しています。ぜひご覧ください。

足踏みをしながら「50」まで数える 3の倍数で手をたたく

脳トレ

1.2.3.4.5.6.....45.46.47.48.49.50



※足はなるべく高く上げる

【編集・発行】諫早市役所 秘書広報課
 〒854-8601 長崎県諫早市東小路町7番1号
 ☎0957-22-1500(代) FAX0957-23-6031
<https://www.city.isahaya.nagasaki.jp/>
 ✉-j1.isahaya@city.isahaya.nagasaki.jp

■多良見支所 ☎0957-43-1111
 ■森山支所 ☎0957-36-1111
 ■飯盛支所 ☎0957-48-1111
 ■高来支所 ☎0957-32-2111
 ■小長井支所 ☎0957-34-2111

(令和3年2月1日現在)
 □人口 133,565人
 □男 63,236人
 □女 70,329人
 □世帯数 53,263世帯



食改さんのおすすめレシピ

鶏肉とキャベツの香味ソースかけ

～小長井支部のおすすめレシピです～



【材料】2人分

(1人分：204kcal)

鶏もも肉.....	140 g	唐辛子.....	1本	
キャベツ.....	120 g	酒.....	大さじ1	
玉ねぎ.....	40 g	A {	しょうゆ.....	大さじ1
長ねぎ.....	20 g		ごま油.....	小さじ1
生姜.....	20 g			

【作り方】

- ①鶏肉は、食べやすい大きさのそぎ切りにする。
- ②長ねぎと生姜はみじん切り、唐辛子は小口切りにして耐熱容器に入れ、Aの調味料を加えて混ぜる。電子レンジで30秒ほど、熱くなるまで加熱する。
- ③玉ねぎは薄切りにし、5分ほど水にさらして水気をきる。
- ④キャベツは3cm角ぐらいの大きさに切る。
- ⑤耐熱容器に④のキャベツを入れ、上に①の鶏肉をのせ、酒をふりかける。ラップをして、電子レンジ500wで約5分加熱する。
- ⑥⑤を③の玉ねぎと混ぜ合わせて器に盛り、②をかける。

諫早市防災メール

防災情報を迅速にあなたへ!

下記アドレスに空メールを送信し、登録してください。

memreg@city.isahaya.nagasaki.jp

防災行政無線の
 スピーカー放送が
 聞き取りづらい!
 そんな時は

防災行政無線
 フリーダイヤル

0120-419-009